

レンコン ▶ lotus root

Lotus roots, which grow in the mud, are cooking ingredients with plentiful vitamin C and dietary fiber. Ibaraki Prefecture is the number one producer in Japan.

泥の中で育つレンコンは、ビタミンCや食物繊維が豊富な食材です。茨城県は日本一の生産量を

誇ります。

【豆知識】 lotusはハスです。水生植物 (aquatic plant) です。

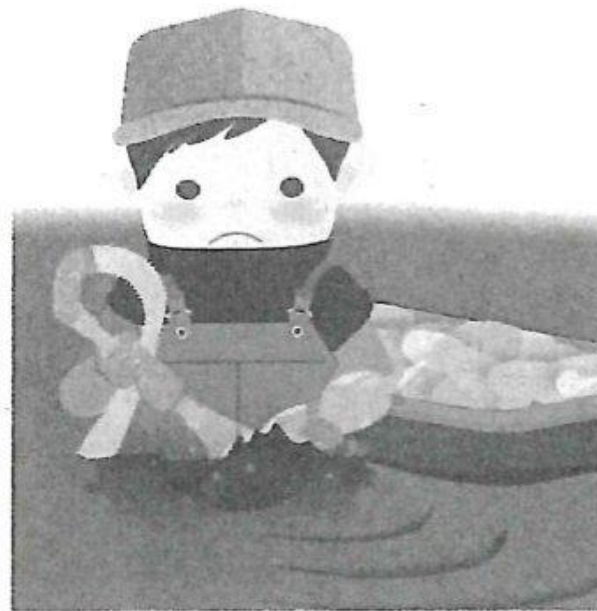


イラスト 沢田彩月

監修 小坂貴志・神田外語大学教授